

La belle-iloise - Allergènes et valeurs nutritionnelles

Offre Sardines Pack1

Sardines à l'huile d'olive Saint-Georges, 115 g : Sardines, huile d'olive vierge extra (18,8%), sel.
Allergènes : contient du **poisson**.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g de poisson égoutté : Energie : 1039 kJ/250 kcal -
Matières grasses : 17g dont acides gras saturés : 3,4g - Glucides : <0.5g dont sucres : <0.5g - Protéines
: 23g - Sel : 1g.

Sardines à l'huile d'olive et au poivre vert, 115 g : Sardines, huile d'olive vierge extra (23%), poivre
vert (2,8%), sel.
Allergènes : contient du **poisson**.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g de produit égoutté : Energie : 1031 kJ/248 kcal -
Matières grasses : 18g dont acides gras saturés : 3,8g - Glucides : <0.5g dont sucres : <0.5g - Protéines
: 22g - Sel : 0,94g.

Sardines à l'huile d'olive vierge, thym citron et poivre Timut, 115 g : Sardines (70%), huile d'olive
vierge extra (20%), eau, jus de citron, sel, thym citron (0,6%), épices dont poivre Timut (0,4%), amidon
de pomme de terre, fibres végétales (lin, agrumes).
Allergènes : contient du **poisson**.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g : Energie : 1495 kJ/361 kcal -
Matières grasses : 32g dont acides gras saturés : 5,4g - Glucides : 0,8g dont sucres : <0.5g - Protéines : 17g - Sel : 0,67g.

Sardines huile de pépin de raisin au poivre et kumquat, 115 g : Sardines, huile de pépins de raisin
(15%), kumquat (7%), jus de citron, poivre vert (1%), plante aromatique, amidon de pomme de terre,
sel.
Allergènes : contient du **poisson**.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g de produit égoutté : Energie : 799 kJ/192 kcal -
Matières grasses : 11g dont acides gras saturés : 2,7g - Glucides : <0.5g dont sucres : <0.5g - Protéines
: 21g - Sel : 1,2g.

Sardines au poivre de Sao Tomé, 115 g : Sardines, huile de colza (22%), eau, poivre de Sao Tomé
(0,95%), jus de citron vert, sel, amidon de pomme de terre.
Allergènes : contient du **poisson**.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g de produit égoutté : Energie : 954 kJ/229 kcal -
Matières grasses : 16g dont acides gras saturés : 3,3g - Glucides : <0.5g dont sucres : <0.5g - Protéines
: 22g - Sel : 1g.

Offre Sardines Pack2

Sardines à l'huile d'olive et au citron, 115 g : Sardines, huile d'olive vierge extra (18,5%), citron
(7,3%), sel.
Allergènes : contient du **poisson**.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g de produit égoutté : Energie : 895 kJ/215 kcal -
Matières grasses : 14g dont acides gras saturés : 3,1g - Glucides : <0.5g dont sucres : <0.5g - Protéines
: 22g - Sel : 0,85g.

Sardines cuisinées à déguster chaud au beurre de baratte, 115 g : Sardines (70%), beurre de
baratte (**lait**) (26,5%), jus de citron (2,3%), sel.
Allergènes : contient du **poisson et du lait**.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g : Energie : 1167 kJ/281 kcal - Matières grasses : 22g dont acides gras saturés : 12g - Glucides : 0,8g dont sucres : <0.5g - Protéines : 21g - Sel : 1,1g.

Sardines cuisinées à déguster chaud à la tomate et au pistou, 115 g : **Sardines** (55%), eau, huile d'olive vierge extra, concentré de tomate (5%), poivrons rouges, oignons, ail (1,4%), basilic (1,3%), sel, vinaigre d'alcool, poudre de tomate (0,6%), féculé de pomme de terre, fibres végétales (lin, agrumes), extrait de levure, épices, plantes aromatiques.

Allergènes : contient du **poisson**.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g : Energie : 1006 kJ/242 kcal - Matières grasses : 20g dont acides gras saturés : 3,6g - Glucides : 2,5g dont sucres : 1,2g - Protéines : 14g - Sel : 0,89g.

Sardines cuisinées à déguster chaud aux épices orientales, 115 g : **Sardines** (55%), eau, oignons (4%), concentré de tomate (4%), huile d'olive vierge extra, poivrons rouges (4%), plantes aromatiques, sel, amidon de pomme de terre, épices (0,5%), fibres végétales (lin, agrumes), extrait de levure, menthe (0,1%).

Allergènes : contient du **poisson**.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g : Energie : 775 kJ/186 kcal - Matières grasses : 13g dont acides gras saturés : 3,5g - Glucides : 1g dont sucres : 1g - Protéines : 16g - Sel : 0,8g.

Sardines cuisinées à déguster chaud au citron confit et coriandre, 115 g : **Sardine** (55%), eau, huile d'olive vierge extra, fenouil (5,8%), citron confit au sel (4,1%), gingembre, jus de citron (1,7%), féculé de pomme de terre, coriandre feuille (0,9%), sel, plante aromatique, extrait de levure, fibres végétales (lin, agrumes), épices.

Allergènes : contient du **poisson**.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g : Energie : 807 kJ/194 kcal - Matières grasses : 15g dont acides gras saturés : 3g - Glucides : 1,7g dont sucres : <0.5g - Protéines : 13g - Sel : 0,82g.

Sardines cuisinées à déguster chaud au sarrasin et au beurre de Baratte, 115 g : **Sardines** (72%), beurre de baratte demi-sel (**lait**) (11%), eau, graines de sarrasin grillées (5%), algue (kombu royal), vinaigre de cidre, huile de tournesol, sel, ail, amidon de pomme de terre, jus de citron.

Allergènes : contient du **poisson et du lait**.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g : Energie : 1080 kJ/260 kcal - Matières grasses : 20g dont acides gras saturés : 10g - Glucides : 3,1g dont sucres : <0.5g - Protéines : 17g - Sel : 1,1g.

Offre Soupes Pack1

Soupe de poissons, 400 g : Eau, **poissons** (40%), concentré de tomate, féculé de pomme de terre, sel, plantes aromatiques, extrait de levure (contient de l'**orge**), épices, extrait d'oignon.

Allergènes : contient du **poisson et de l'orge**.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g : Energie : 241 kJ/57 kcal - Matières grasses : 1,9g dont acides gras saturés : <0.1g - Glucides : 2,1g dont sucres : <0.5g - Protéines : 7,8g - Sel : 1,5g.

Bisque de homard, 400 g : Eau, chair de **homard** (8,3%), crème (**lait**), vin blanc (**sulfites**), huile d'olive vierge extra, concentré de tomate, carottes, oignons, extrait de **langoustines** (**sulfites**), cognac, amidon de manioc transformé, poireaux, sel, féculé de pomme de terre, sucre, extrait de levure, arôme naturel homard (**crustacé**), ail, épaississant : gomme de xanthane, épices dont curry, arôme.

Allergènes : contient du **poisson, du lait, des sulfites et des crustacés**.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g : Energie : 316 kJ/76 kcal - Matières grasses : 5g dont acides gras saturés : 1,9g - Glucides : 3,1g dont sucres : 2,3g - Protéines : 2,2g - Sel : 0,67g.

Offre Soupes Pack2

Soupe de poissons, 400 g : Eau, **poissons** (40%), concentré de tomate, féculé de pomme de terre, sel, plantes aromatiques, extrait de levure (contient de l'**orge**), épices, extrait d'oignon.

Allergènes : contient du **poisson et de l'orge**.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g : Energie : 241 kJ/57 kcal - Matières grasses : 1,9g dont acides gras saturés : <0.1g - Glucides : 2,1g dont sucres : <0.5g - Protéines : 7,8g - Sel : 1,5g.

Offre Soupes Pack3

Soupe de poissons de roche aux saveurs de Provence, 400 g : Eau, **poissons** de roche (**congre, rascasse, grondin**) (27,2%), concentré de tomate, oignons, poireaux, fenouil, huile d'olive vierge extra, **céleri**, féculé de pomme de terre, sel, ail, herbes provençales et origan (0,4%), **anchois**, épices.

Allergènes : contient du **poisson, du céleri et des anchois**.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g : Energie : 272 kJ/65 kcal - Matières grasses : 4,2g dont acides gras saturés : 0,8g - Glucides : 1,4g dont sucres : 0,8g - Protéines : 5g - Sel : 0,7g.

Cotriade de poissons, 400 g : Eau, **poissons** (39%), vin blanc, poireaux, carottes, concentré de tomate, amidon de pomme de terre, huile de tournesol, plantes aromatiques, sel, extrait de levure, algues, épices.

Allergènes : contient du **poisson**.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g : Energie : 272 kJ/65 kcal - Matières grasses : 2,9g dont acides gras saturés : 0,3g - Glucides : 1,4g dont sucres : <0,5g - Protéines : 7,5g - Sel : 0,52g.

Offre Thon

Thon blanc germon à l'huile d'olive vierge extra - extraite à froid, 80 g : **Thon** blanc germon, huile d'olive vierge extra (26%), sel.

Allergènes : contient du **poisson**.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g de produit égoutté : Energie : 1059 kJ/254 kcal - Matières grasses : 16g dont acides gras saturés : 2,8g - Glucides : <0.5g dont sucres : <0.5g - Protéines : 26g - Sel : 0,6g.

Émietté de thon à la Luzienne au Piment d'Espelette et jambon de Bayonne, 80 g : **Thon** blanc germon (45%), huile d'olive vierge extra, eau, concentré de tomate, oignons, poivrons rouges, vinaigre de vin rouge (**sulfites**), jambon de Bayonne (2,2%), plantes aromatiques, féculé de manioc, piment d'Espelette (0.45%), sel.

Allergènes : contient du **poisson et des sulfites**.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g : Energie : 940 kJ/226 kcal - Matières grasses : 16g dont acides gras saturés : 2,8g - Glucides : 2,2g dont sucres : 1,3g - Protéines : 17g - Sel : 0,7g.

Émietté de thon à la tomate, 80 g : **Thon** blanc germon (47%), concentré de tomate (15,6%), eau, huile d'olive vierge extra (13,2%), oignons, vinaigre, féculé de pomme de terre, sel, plantes aromatiques (1%), sucre, poivre.

Allergènes : contient du **poisson**.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g : Energie : 779 kJ/187 kcal - Matières grasses : 12g dont acides gras saturés : 2,2g - Glucides : 1,9g dont sucres : 1,9g - Protéines : 17g - Sel : 0,8g.

Émietté de thon à la Marie-Galante (noix de coco, citron vert), 80 g : Thon blanc germon (47%), huile d'olive vierge extra, oignons rissolés, eau, poivrons rouges (5.3%), jus et zestes de citron vert (3.6%), raisins secs, vinaigre d'alcool, noix de coco (1.2%), plantes aromatiques, épices (produits à base de **lait**), sel, féculé de pomme de terre.

Allergènes : contient du **poisson et du lait**.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g : Energie : 1211 kJ/292 kcal - Matières grasses : 23g dont acides gras saturés : 4,3g - Glucides : 2,2g dont sucres : 1,5g - Protéines : 18g - Sel : 0,7g.

Émietté de thon à l'huile d'olive vierge extra, 80 g : Thon blanc germon (60%), huile d'olive vierge extra (38%), sel.

Allergènes : contient du **poisson**.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g : Energie : 1659 kJ/401 kcal - Matières grasses : 36g dont acides gras saturés : 5,7g - Glucides : <0.5g dont sucres : <0.5g - Protéines : 20g - Sel : <0.5g.

Emietté de thon Zanzibar aux Pruneaux et Epices, 80 g : Thon blanc germon (44%), huile d'olive vierge extra, oignons (14%), eau, vinaigre de cidre, pruneaux (3,7%), huile de **noix**, féculé de manioc, oignons rissolés (0,7%), sel, poudre de tomate, plantes aromatiques, épices (contenant **céleri**, graines de **moutarde**) (0.2%)

Allergènes : contient du **poisson, des noix, du céleri et de la moutarde**.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g : Energie : 959 kJ/231 kcal - Matières grasses : 18g dont acides gras saturés : 2,1g - Glucides : 4,6g dont sucres : 2,5g - Protéines : 13g - Sel : 0,63g.

Emietté de thon Saveurs de la Garrigue, 80 g : Thon blanc germon (42%), huile d'olive vierge extra, oignons, olives noires (9%), tomates, fenouil, eau, ail (1,5%), féculé de manioc, herbes de Provence, sel, poivre.

Allergènes : contient du **poisson**.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g : Energie : 971 kJ/234 kcal - Matières grasses : 18g dont acides gras saturés : 3,2g - Glucides : 0,8g dont sucres : <0.5g - Protéines : 16g - Sel : 0,66g.